

Fluch und Segen des Traumagedächtnisses

Zu den leidvollen Folgen traumatischen Erlebens gehört, dass viele betroffenen Menschen von Erinnerungen an das Vergangene überflutet werden. Oft geschieht das plötzlich und sie fühlen sich dem ausgeliefert. Bei anderen Menschen sind die Brücken zwischen dem traumatischen Ereignis, das Angst hervorgerufen hat, und der Angst, die Jahre später immer wieder kommt, eingebrochen. Die aktuelle Angst wird nicht mehr mit dem traumatischen Ereignis in Verbindung gebracht, ja manchmal ist sogar dieses Ereignis vergessen, so dass nur noch die Angstattacken als Spitze des Einbergs vorhanden sind. All diese Phänomene scheinen unerklärlich zu sein, doch sie werden verstehbar und verständlich, wenn man sich mit den verschiedenen Aspekten des Gedächtnisses und insbesondere des Traumagedächtnisses beschäftigt.

Zwei Gedächtnissysteme

Jeder Mensch verfügt über zwei Gedächtnissysteme. Das eine ist das Gedächtnis des Denkens, auch das explizite oder kognitive Gedächtnis genannt. In diesem System merken wir uns Namen und Daten, Fakten und die Reihenfolge der Ereignisse. Dieses Gedächtnissystem wird vor allem in der Schule trainiert.

Das zweite Gedächtnissystem ist das Gedächtnis des Erlebens, das Gedächtnis der Sinne und des Körpers. Es wird auch das implizite Gedächtnis oder Leibgedächtnis (nach Leib = Erleben) genannt. Nehmen wir als Beispiel Ihre Hochzeit. Sie erinnern sich vielleicht an das Datum der Heirat und an den Ort, wo sie geheiratet und dann die Hochzeit gefeiert haben. Vielleicht auch noch an die Namen der Trauzeugen und einiger Gäste. Welche Kleidung die Gäste getragen haben und in welcher Reihenfolge sie eintrafen, werden die wenigsten wissen. All das betrifft das kognitive Gedächtnis.

Doch Ihre Erinnerungen gehen bestimmt noch weiter. Vielleicht erinnern Sie sich daran, wie Sie sich gefühlt haben, als Sie das Ja-Wort gegeben haben, oder an das Lächeln Ihrer Frau

oder Ihres Mannes, an die Atmosphäre des Festes, an den Duft der Blumen, an die Musik, an den Tanz ... All dies betrifft das Gedächtnis Ihres Erlebens, Ihr Leibgedächtnis.

Zumeist ist das Leibgedächtnis tiefer und anhaltender als das kognitive Gedächtnis. Ihr Gefühl bei der Hochzeit bleibt in Erinnerung, auch wenn Sie das Datum des Hochzeitstages vergessen haben. Sie müssen nicht wissen, an welchem Datum Sie ihr Kind oder Ihr Enkelkind glücklich im Arm gehalten haben – Sie erinnern sich daran, wie stolz und glücklich Sie waren.

Solche Erinnerungen betreffen nicht nur Positives. Vielleicht war ja auch Ihre Hochzeit der Beginn einer Geschichte des Scheiterns. Vielleicht erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie Angst hatten oder in der Schule ausgelacht oder beschämt wurden ... Das Leibgedächtnis erinnert an positive wie negative Erinnerungen, an all das, was Sie bewegt und Ihr Herz berührt hat. Besonders wichtig sind die Gefühle, die im Gehirn durch einen besonderen Teil, das Lymbische System, wahrgenommen und „verwaltet“ werden. Dieses Lymbische System ist auch aktiv, wenn es um das leibliche Erinnern geht.

Wir Menschen brauchen beide Gedächtnissysteme. Was geschieht nun bei einem traumatischen Ereignis? Ein Trauma ist eine Wunde, die als existenziell bedrohlich erlebt wird. Sie wird vor allem im Leibgedächtnis verankert. Das Datum der Vergewaltigung, des Unfalls oder der Bombardierung ist nicht so wichtig wie der Schrecken, der damals durchlebt wurde. Der menschliche Organismus ist darauf ausgelegt, dass solche schlimmen Erfahrungen zukünftig vermieden werden, nie mehr durchgemacht werden sollen. Dafür gibt es einen besonderen Teil des Lymbischen Systems, die Amygdala. Diese ist zuständig für die Bewältigung existenzieller Bedrohungen. Sie speichert alle existenziell bedrohlichen Erfahrungen, also auch alle Traumata. Und sie kann noch mehr: Sie überprüft alle neuen sinnlichen Erfahrungen darauf, ob sie eine existenziell Bedrohung ankündigen, und startet

dann ein inneres Notfallprogramm, schüttet Adrenalin aus, schickt das Blut v.a. in die lebenswichtigen Organe usw.

Was kann die Amygdala mobilisieren? Früher waren es die Säbelzähntiger, heute sind die existenziellen Bedrohungen unterschiedlich. Wenn ein Mensch im Krieg um sein Leben kämpfen muss oder sich daran erinnert, wird die Amygdala aktiv. Wenn ein Mensch vergewaltigt wurde und Geräusche hört, die ihn daran erinnern, wird die Amygdala aktiv. Sie überlagert alle anderen Gefühle und auch das kognitive Denken. Der Sinn dieser Funktion ist klar: Die Aktivität der Amygdala soll Menschen helfen, existenziell bedrohliche Situationen zu meiden. Bei Säbelzähntigern ist das vielleicht möglich gewesen. Aber was ist, wenn ein Kind sexuelle Gewalt von einer nahestehenden Person erfährt, die es gern hatte? Dann wird die Amygdala als Organ der Warnung aktiv, wenn Nähe zu einer Person entsteht, die nicht bedrohlich ist. Dann beginnt das Leiden an der traumatischen Erinnerung, dann wird da, was eigentlich zum Schutz gedacht war, zur Einschränkung der Lebensqualität. Das Donnern des Gewitters wird dann zum Geräusch von Bombenabwürfen, die Berührung eines anderen zum potenziellen Angriff.

Um die Wirkungsweise dieses Gedächtnisses zu verstehen, sind drei Aspekte besonders bedeutsam:

- Wichtig ist, dass das Leibgedächtnis und besonders die Amygdala über das Prinzip der Ähnlichkeit wirken. Das Donnergeräusch des Gewitters muss nicht genauso klingen wie das der Bombardierung. Es reicht, dass es ähnlich ist, um die Wirkung hervorzurufen.
- Und wichtig ist, dass die beiden Gedächtnissysteme parallel wirken. Das kognitive Gedächtnis kann das Leibgedächtnis nicht kontrollieren. Wenn eine alte Frau im Fahrstuhl eine Panikattacke bekommt, weil sie sich eingesperrt fühlt (wie früher in

der Besenkammer oder im Bunker), dann hilft es nicht, nur an ihren Verstand zu appellieren und zu sagen: „Das ist doch ein Fahrstuhl, den kennen Sie doch.“ Diese Frau ist in Not und braucht eine Ansprache, die ihr Lymbisches System, ihre Gefühlswelt erreicht.

- Außerdem ist wichtig zu wissen, dass das kognitive Gedächtnis sich zwar an Vergangenes erinnert, dass das Leibgedächtnis aber das Vergangene in die Gegenwart holt, als wäre sie jetzt. Da geht eine Frau durch ein Parkhaus und hört Schritte hinter sich. Ihr Leibgedächtnis und insbesondere ihre Amygdala signalisieren ihr: Du bist in Gefahr, es ist wieder wie damals, als du verfolgt und vergewaltigt wurdest ... Die Frau erinnert sich nicht an die frühere Vergewaltigung, sie *erlebt* sie wieder. Das kognitive Gedächtnis wendet sich der Vergangenheit zu. Das leibliche Traumagedächtnis macht die Vergangenheit in der Gegenwart lebendig.

Doch bei all dieser Bedeutung des Traumagedächtnisses: Warum haben viele traumatisierte Menschen die Erinnerung an die traumatischen Ereignisse verloren? Die Erklärung ist einfach: um sich zu schützen. Eine traumatische Erfahrung ist nicht nur eine existenzielle Bedrohung, sie übersteigt auch die Bewältigungsmöglichkeiten der betroffenen Personen. Bei manchen brennt sie sich unauslöschlich ein, viele andere aber schützen sich, indem sie die traumatische Erfahrung beiseite schieben und verdrängen. Man nennt dies Dissoziation. Doch dieses Verdrängen, das unbewusst abläuft, betrifft vor allem das kognitive Gedächtnis und immer nur Teile des Leibgedächtnisses. Manche Teile des Leibgedächtnisses bleiben wirksam: zum Beispiel die Angst, der Schrecken, die hohe Erregung. Wenn die kognitive Erinnerung an das Ereignis verloren gegangen ist, wirken dann die traumatischen Erinnerungen des Leibgedächtnisses als „grundlos“ überflutend und überwältigend. Manche Menschen, die unter solchen Folgen des Traumagedächtnisses leiden, halten sich für „verrückt“. Das sind sie nicht. Sie leiden „nur“ unter dem Traumagedächtnis. Dieses zu verstehen, kann ein erster Schritt der Erleichterung sein.

Gabriele Frick-Baer, Udo Baer